

## Das Becken meine bewegte Mitte

Erkundung des Kraftzentrums Beckenboden.  
Dynamische Elemente aus dem Luna Yoga wecken die  
Lebendigkeit im Becken und stärken unsere weibliche  
Mitte. Sanfte Spürübungen laden ein, über den Körper die  
Seele zu berühren.

Leitung: Gertrud Burghart

Mit weichen Tanzbewegungen mobilisieren wir unser  
Becken, unsere Wirbelsäule, stärken unseren Beckenboden  
und die Nierenkraft.

Leitung: Karin Spohr

Freuen Sie sich auf einen (ent)spannenden Abend zur  
Entdeckung Ihres Beckens ...  
bewegen, erkunden, entdecken, wahrnehmen

Freitag 13. Oktober 2023

18.00 – 20.15 Uhr

Ausgleich: 28.- €

6 - 10 TN

Bitte melden Sie sich bis spätestens 08.10.23 an.

Ort: relaks Raum für Bewegung und Entspannung

Anmeldung bei: Karin Spohr

mail: [ks@relaks.de](mailto:ks@relaks.de)

tel: 0731 - 5505868